ᕿ ᑲᓇᐧᐊᐸᑎᑲᓄᒃ:
ᕿ ᐃᖅᑎᓈᓄᖅᑐ ᒋᔅᑯᑕᒫᕿᐅᑲᒥᑯᖅᑐ ᐅ ᒋᔅᑯᑕᒫᓱᓈᓄᒃ

ᕿ ᐃᖅᑎᔨᓐ ᑲᓴ ᕿ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᒥᖅᐃᑯᔨᓐ

ᒥᒍᑯᒻ ᕿᒋᒍᐸᔫᔭᒃᖅ ᕿ ᓂᑑ ᒋᔅᕿᔨᒪᑦ ᒋᑕᐧᐊᒍᒻ ᐧᐃᓴᔅ ᕿᒋ ᐃᑕᒪᖅᒋᖅᐅᑦ ᐊᓐ ᒋᔅᑯᑕᒫᕿᐅᑲᒥᑯᖅᑐ ᑳ ᐃᓈᓄᒃᖅᑐ ᕿ ᐃᖅᑎᓈᓄᖅᑐᒃ.

ᕿᐧᐃ ᒋᔅᕿᔨᖅᑕᒪᓐ ᕿ ᐃᖅᑎᔨᓐ ᓂᑑᖅᑯᐃᓂᑲᒥᑯᖅᑐ ᐅᒋ ᐅᖅᒋ ᐧᐃᖅᑖᑲᓄᖅᑐ ᕿ ᐃᖅᑎᔨᓐ ᕿᒃ ᐃᑕᒪᖅᒋᖅᐅᑎ ᒋᑕᐧᐊᒍᒻ ᐊᓂᔫ ᐅ ᐃᑕᒪᖅᒋᖅᐅᑦ ᐊᐧᐅᓐ ᐅᔫ ᐊᖅᑯᓱᐧᐃᓂᔫ ᐅ ᐊᔭᑦ.

ᕿ ᐧᐃ ᒋᔅᕿᔨᖅᑕᒪᓐ ᑖᓐ ᐅ ᐃᓂ ᓇᓈᑲᒋᖅᑖᑲᓄᖅᑐ ᒋᔅᑯᑕᒫᕿᐅᑲᒥᑯᖅᑐ ᒥᓱᐧᐅ ᐊᐧᐊᖅ ᕿᒋ ᐊᔭᑦ ᓂᐱᔫ ᕿᐧᑲᒃ ᐊᓂᒐ ᐅ ᐃᖅᑖᑦ ᕿ ᐃᖅᑕᒪᖅᒋᖅᐅᑦ ᐊᐧᐅᓐ ᐅᔫ ᐊᖅᑯᓱᐧᐃᓂᔫ ᐅ ᐊᔭᑦ.

ᕿ ᐧᐃ ᒋᔅᕿᔨᖅᑕᒪᓐ ᑖᓐ ᐅ ᐃᓂ ᓇᓈᑲᒋᖅᑖᑲᓄᖅᑐ ᒋᔅᑯᑕᒫᕿᐅᑲᒥᑯᖅᑐ ᒥᓱᐧᐅ ᐊᐧᐊᖅ ᕿᒋ ᐊᔭᑦ ᓂᐱᔫ ᕿᐧᑲᒃ ᐊᓂᒐ ᐅ ᐃᖅᑖᑦ ᕿ ᐃᖅᑕᒪᖅᒋᖅᐅᑎ ᒋᑕᐧᐊᒍᒻ ᐊᓂᔫ

ᑯᐃᔅᑯ ᕿ ᐃᖅᑑᑕᒪᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ

kuiskw che ihtûtaman chitâkûkwehpisun

ᐅ ᐳᔅᒋᔅᑲᒪᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ

1 ᒋᔅᑖᐸᐅᑎᖅᕿ ᓱᐸ ᑲᓴ ᓂᐊ ᐅ ᒋᓇᑲᒥᒐᖅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ (ᑉᐃᓴᔅ **20** ᓴᑲᓐᔅ ᐃᖅᐱᖅ) ᒫᑦ ᐸᓴᖅᑎᒋᖅᕿᖅᐅᓈᐅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ

2 ᕿ ᐅᑎᓇᒪᓐ ᐊᓂᑕ ᐅ ᐅᖅᒋ ᒫᖅᑯᐱᑖᑲᓄᖅᖅ ᒋᒋᐳᑐᓐᖅᐱᓱᓐ ᒫᑦ ᐊᓂᔪᖅ ᑲᓯᐱᔅᒋᐸᓐᓂᑦᑲᑦ ᐃᑑ ᕿᑲᒧᖅᑦᑲᑦ ᒋᑖᖅᑰᖅᑦᕿᐱᓱᓂᖅᖅ

3 ᕿ ᐳᔅᒋᖅᑲᒪᓐ ᐊᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᐅ ᐊᑯᓇᖅᐊᒪᓐ ᒋᔅᑯᑦ ᑲᓴ ᒋᑑᓐ ᓅᖅᑖᖅᖅ ᒋᓐᑲᖅᑲᒥᒥᖅᖅ ᕿ ᐃᖅᐱᑕᒪᓐ

4 ᒋᔅᑖᐸᐅᑎᖅᕿ ᓱᐸ ᑲᓴ ᓂᐊ ᐅ ᒋᓇᑲᒥᒐᖅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ (ᑉᐃᓴᔅ **20** ᓴᑲᓐᔅ ᐃᖅᐱᖅ) ᒫᑦ ᐸᓴᖅᑎᒋᖅᕿᖅᐅᓈᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᖅ ᐃᔅᑯᑦᑲᑦ ᑲᖅ ᐳᔅᒋᔅᑲᒪᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ

ᐅ ᒪᓇᒪᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ

1 ᒋᔅᑖᐸᐅᑎᖅᕿ ᓱᐸ ᑲᓴ ᓂᐊ ᐅ ᒋᓇᑲᒥᒐᖅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ (ᑉᐃᓴᔅ **20** ᓴᑲᓐᔅ ᐃᖅᐱᖅ) ᒫᑦ ᐸᓴᖅᑎᒋᖅᕿᖅᐅᓈᐅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ

2 ᕿ ᐊᐱᑯᓇᒪᓐ ᐊᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᐊᓂᑕ ᒥᔭᖅᑯᐱᑐᖅ ᒫᑦ ᐊᓐ ᑲᓯᐱᔅᒋᐸᓐᓂᖅ ᕿ ᕿᒋᑯᓇᒪᓐ ᒋᖅᑑᑲᖅᖅ ᐅᖅᒋ

3 ᒋᑦ ᒪᓇᒪᓂ ᐅᑯ ᕿ ᐲᖅᑕᖅᐊᒪᓐ ᐊᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᐸᓛᔅᑎᑦ ᒥᑦᐊᑎᖅᖅ ᒫᑦ ᒋᔅᑖᐳᑦᐊᒋᑲᓂᑦᐊᑎᖅᖅ

4 ᐃᔅᑯᑕᑦ ᒋᒋᖅᖅ ᐃᖅᑖᐳᓂ, ᕿ ᒋᔅᑖᐸᐅᑕᐳᓐ ᐊᓐ ᒋᑖᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᑲᒋᔅᑖᐳᕿᔅᐳᖅᖅ ᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᓐᓄᑦ ᒫᑦ ᑲᓴ ᒋᑲᒋ ᐅᕿᓐ ᓂᐊᖅᖅ ᐅ ᐅᖅᑕᓐ ᕿ ᐊᑯᑖᓐᓄᑦ ᑉᐃᑉᐃᑎᒥᖅᖅ ᕿ ᐸᖅᑕᖅ ᒫᑦ ᑲ ᐸᓂᕿᐳᓐᖅᖅ ᐅᑯᑎ ᕿᒋ ᐲᖅᑕᖅᐊᖅᒪᓐ

ᕿ ᐃᖅᑎᓐᓄᑦ

ᐅ ᐸᓴᖅᑲᖅᖅ ᐊᑯᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᕿ ᐳᔅᒋᖅᑲᒪᓐ

ᒋᑖᔅᑕᒧᖅᑯᖅᖅ ᒋᑲ ᒋᒋᖅᕿᓐ

ᕿ ᒋᒋᖅᑲᒪᓐ ᐊᑯᑰᓐᕿᖅᐱᓱᓐ ᐅ ᐃᑕᒪᖅᒋᖅᐅᓐᐊᓂ ᓐᐅᖅᖅ ᒧᐅ ᐊᑦᔭᓐᓄᑦ ᓴᖅᐅᓐᐃᓈᔅᐱᓂᓐᐃᓐ ᒫᑦ ᑲ ᐯᓇᔅᐊᐸᒫᐅᒐ ᐊᑦᐅᓐ ᐅ ᐊᑦᔭᑦ ᐅᔪᑦ ᐊᖅᑯᓱᔅᐃᓂᔪᑦ

ᒋᔅᑖᐸᐅᑎᖅᕿᖅᐅᓈᐅ ᒫᑦ ᐸᓴᖅᑎᒋᖅᕿᖅᐅᓈᐅ ᐊᐸᒋᖅᑖᑦ ᐅ ᐸᓴᖅᒋᖅᑖᓐᓄᑦ ᒋᑎᖅᑦ ᑲ ᑖᖅᒋᓇᒧᐊᓂ ᒋᑖᖅᑰᖅᖅᐱᓱᓐ

ᒋᓐᑖᐳᑖᖅ ᒋᑖᖅᑰᖅᖅᐱᓱᓐ ᑕᖅᑦᑖᑦ ᐅ ᒥᓇᒪᓐ

ᐅᑲᑦᐃ

ᐅᑲᑦᐃ ᒋᑲ ᐅᖅᒋ ᐳᔅᒋᓐᓂᓐ ᐅ ᑑᓇᑰᖅᖅ, ᒫᑦ ᐅ ᓂᐊᑦᐅᑲᓂᖅ ᐊᖅᑰᖅᖅᐳᓐᓄᑦ

ᐅᑲᑦᐃ ᓅᖅᑖᖅᖅ ᒋᑦᑲᖅᑲᒥᖅᖅ ᒋᑲ ᐅᖅᒋ ᐃᒋᓐᓂᓐ

ᐅᑲᑦᐃ ᓅᖅᑖᖅᖅ ᒋᔅᑯᑎᖅᖅ ᒋᑲ ᐅᖅᒋ ᐃᒋᓐᓂᓐ

ᐅᑲᑦᐃ ᓇᐸᒐ ᒋᖅᑑᑲᖅᖅ ᒋᑲ ᐅᖅᒋ ᐃᑕᑯᒐᑦ

ᐅᑲᑦᐃ ᑖᖅᒋᓇᖅ ᒋᑖᔅᑕᒥᖅᑯ ᒣᑦᑲᖅ ᐅ ᒋᒋᔅᑲᒪᓐ ᐊᖅᑰᖅᖅᐱᓱᓐ

ᒪᒍᓂᖅ ᐊᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓐᖅ

ᑎ ᐃᖅᑎᔨᓐ ᑲᓴ ᑎ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᒥᖅᐃᑯᔨᓐ

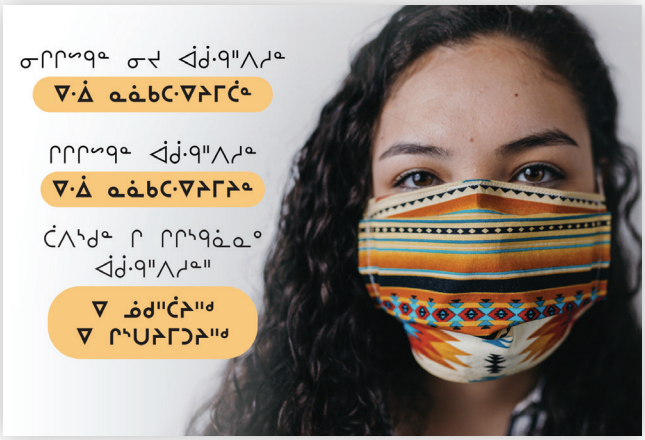
ᖃᑦᑭ ᒪᓱᓐᖅᐃᑦᑎᓐ ᐅᑦᑕᒃ

- "ᑎᑐ ᐊᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓐᖅ" ᑎᐅᐃ ᐊᔭᔨᓐ ᑎ ᐊᓴᔭᑰᖅᑐᒐᒃᑲᒃ ᑎᑭᑦ ᐊᐸᒋᖅᑖᔨᓐ, ᒥᑦᑯᒪᒻ ᑭᑦᑲᒃᖅ ᑎ ᒋᔭᑖᐸᐅᑖᔨᓐᓵ ᐅᐅᑰᑰ ᑎ ᐃᑦ ᓇᓈᑲᑐᐅᔨᖅᑕᒪᓐ ᑎᑭᑦ ᐃᑦᓈᑯᖅᖅ ᐊᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓐᖅ ᐅ ᐊᔭᔨᓐ:
  - ᓇᖅᐋᒃᑯ ᒧᔭᒻ ᑎᑭᑦ ᐃᒋᖅᑲᒪᓐ ᐃᑑ ᒋᑖᔭᑕᒥᖅᑯᖅᖅᓵ
  - ᑐᑭᔭ ᑎᑭᑦ ᐊᑯᓇᖅᐅᑐᖅ ᒋᔭᑯᑦ ᑲᓴ ᒋᑑᓐᓵ
  - ᒧᔭᒻ ᑎᑭᑦ ᐃᔭᐱᓃᖅ ᐅ ᒫᖅᑯᐱᑕᒪᓐ ᒋᖅᑑᑲᖅᖅ ᒫᒃ ᐊᓐ ᑲᓱᐱᔭᒋᐸᔨᖅᖅ ᒧᔭᒻ ᑎᑭᑦ ᐃᒋᖅᑲᒪᓐᓵ
  - ᓃᖅᑖᒃᑯ ᐅ ᐱᖅᑐᒋᖅᑕᖅᐃᑲᓄᖅᖅ ᑎ ᐃᑦᓈᑯᖅᖅᓵ
  - ᑊᔭᐃᑐᐃ ᑎᐅᐃ ᒥᔫᑖᒧᔨᓐ ᐅ ᒋᒋᖅᑲᒪᓐᓵ
  - ᑲᒋᔭᑖᐸᐅᑎᐸᔨᖅᖅ ᒋᑲᑭ ᒋᖅᑖᐳᑖᓐ ᑲᓴ ᑲᐸᓯᑎᐸᔨᖅᖅ ᑎᑲᑭ ᐱᖅᑕᖅᐅᓐ ᐅᑲ ᑎᐅᐃ ᐅᒋᐸᔨᖅᖅ ᒫᒃ ᑊᐃᓴᔭ ᑎᑭᑦᑦ ᑊᐊᓈᑕᖅᖅᓵ

- ᑎ ᒪᓱᓐᖅᐊᒧᑦ ᐅᑎᓱᓂᖅᑲᓱᓐᖅ ᒋᑕᑊᐊᑦᒪᒻ ᐊᓂᑕ ᐅᑖᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓂᖅᖅ ᐅ ᑭᖅᑲᓈᑯᓱᑦ ᑲ ᒪᓱᓐᖅᐃᑲᓈᐳᑦ ᒪᓱᓐᖅᐃᑲᓈᖅᑎᑯ ᐅᑯ ᒫᒃ ᓇᒧᐃ ᑲᑕ ᐅᖅᒋ ᐱᖅᑐᓂᑲᓈᔫᓵ

- ᑎ ᑊᐃᐃᖅᑕᒧᑦ ᑎᑳᓐ ᑊᐅᖅᒋ ᓂᑐᑊᐅᔨᖅᑖᑯᖅᖅ ᑎᑭᑦ ᒋᒋᖅᑲᖅᖅ ᐊᑊᐅᓐ ᐊᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓂᔫ ᑲᓴ ᑖᓐ ᑎᑭᑦᑦ ᑊᐃᒋᖅᐃᑯᑦ ᐅᑲ ᑎᑭᑦ ᑳᖅᒋᑎᓇᖅᖅ ᐅᔫ ᐊᖅᑯᓱᑊᐃᓂᔫᓵ

- ᑎ ᒥᔭᑦ ᒋᑕᑊᐊᑦᒪᒻ ᑎᑳᔫ ᐊᓂᑕ ᑎ ᐱᖅᑕᖅᐊᖅᖅ ᐅᑖᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓐᖅ ᐅᑲ ᒋᒋᔭᑲᖅᑫ ᒥᑳᖅ ᐊᓂᑐ ᒋᔭᑯᑕᒫᑎᐅᑲᒥᑯᖅᖅ ᐅ ᐃᖅᑖᑦᓵ



ᑎ ᐃᓱᓈᑯᖅᑖᔨᓐ ᐊᑰᖅᑫᖅᐱᓱᓐᖅ ᐅ ᐅᓱᖅᑖᔨᓐ

+ *alfresco.rtss.qc.ca/share/s/MZUF8Zd-sTLKZ9_SD9DN-Aw*

ᒥᑐᓐᔨᖅᑭᒃᓐ ᒦᓂᐊᒋᖅᐃᓐᐅᐊᓐ ᒃᓴ ᐱᒫᑎᓯᐊᓐ ᐅ ᒃᓇᐊᐸᖅᑖᒃᑯᒃ

ᓴᐊᓐᐃᖅᑭᒃᓐ ᒃᓴ ᓴᒥᑐᓐᔨᖅᑕᒥᖅᐃᑯᔨᓐ

ᓴᐊᓐᐃ ᓐᐃᒋᖅᐃᐊᑖᐅ

ᐊᔨᒥᖅᐃ ᒋᑕᐊᓱᒃᒪ ᓴ ᒃᑭᒋᒪᑦ ᑖᓐ ᐅ ᐃᔅᐸᔨᑦ ᐊᓂᑐ ᐅ ᒋᔅᑯᑕᒧᐊᒃᑲᓄᑦ ᒃᓴ ᐅ ᐃᖅᑎᔨᐊᑖᖅ ᐊᑕᐊᓱᒃᒪᓴᖅᒃ ᒃᑭᒋᒪ ᑖᓐ ᐅ ᐃᑕᒪᖅᑭᖅᐅᑦ ᐊᖅᑕᒫᔅᓴ ᒫᒃ ᐅᑯ ᓴ ᐊᔨᒥᖅᐃᑦ ᓴᒋ ᒋᔅᓴᔨᖅᑕᖅᒃ ᐅᑯᓐ ᓴᒋ ᐃᑕᒪᖅᑭᖅᐅᔨᒃ ᒃᓴ ᑯᑕᒃ ᐊᐅᐅᔫᒃ

ᓇᓄᒃᑭᖅᐃ ᑖᓐ ᐅ ᐃᖅᑎᔅᓵ ᐊᖅᑭᒋᐅ ᐅ ᐊᑎ ᐃᖅᑎᓴᓴ ᒧᐅᖅᒃ ᒨᒃ ᐅᒋᒃᑐᓴᓴ ᒫᒃ ᐅ ᒋᒃᑲᓴᔨᖅᑕᒧᐅᓴ, ᐹᓯᒃ ᐅ ᐃᓂᒋ ᐊᔨᑐᔨᖅᑕᒧᐅᓴ ᒫᒃ ᒨᒃ ᐅᒃ ᑯᐃᔅᑯ ᐃᓂᒋ ᒦᒋᓱᓴ ᒃᓴ ᐅᒃ ᓄᐸᓴ, ᐅᒃ ᒋᒃ ᒥᓴ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᖅᒃ, ᐅᓴ ᐅ ᐃᖅᑎᓴ ᐃᖅᑕᑯᓂᔨᑐ ᐅ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᒥᖅᐃᑯᑦ ᓴᒃᓴ ᐅ ᒫᖅᑕᑯᓂᒃᑯᑦ ᐅ ᐃᖅᑑᑖᑯᑦᓵ

ᒋᒃ ᒋᔅᒋᓇᓐᐊᐸᒥᑯ ᒋᑕᐊᓱᒃᒪ ᐊᐸᒥᔅᓴ ᑖᓐ ᐅᐃᓂᒋ ᒥᓴᒋᓇᓐᐅᒥᓱᑦ ᒋᔭᒃ:

- ᐊᓴᐅᐸᖅ ᐊᓐᑯ
- ᓴ ᑎᐱᖅᓵᒃᒧᖅᐃᓱᔨᓐ
- ᓴᓵᐅᖅ
- ᑯᐃᔅᑯ ᐃᓂᒋ ᒦᒋᓱᖅ
- ᐊᔨᒥᖅᐃᒃ ᐊᐅᓂᒋ

ᐅᐃᐅᖅ ᐊᓂᑕ ᒋᒋᖅᓵ ᒋᒃ ᐅᐃᒋᖅᐃᑯᓐ ᐅᐃᐅᐃᑎᒥᖅᓵ ᐃᖅᑖᔨᓐᓄᓵ ᐅ ᒥᓴᒋᖅᓂᒃᒃᓴ ᓴ ᓂᑑ ᐸᐸᒧᖅᑎᔨᓐ ᐊᓂᑎ ᐅ ᐃᖅᑕᑯᖅᓵ ᐱᒧᖅᑎᒋᖅ ᒃᓴᔭᓇᓐ, ᓴ ᓇᒃᖅᑎᔨᓐ ᐋᓂᑑ ᓴ ᐊᐃᑖᐱᔨᓐ ᐊᓂᑕ ᐋᓂᒃ ᐅ ᐃᖅᑖᔨᓐ, ᒃᓇᐊᖅᑕ ᓂᐲ, ᓂᑑᖅᑑᒃᓵ ᒥᔅᑎᑯᒃᓵ ᒃᓴ ᐱᓴᑯᑯᒃᓵ, ᒫᒃ ᐋᑎ ᒥᑯ ᐃᐅᐃᑎᒥᖅᓵ ᓇᓂᐳᔨᓄ ᒋᒋᖅᓵ ᒋᒃ ᐃᒋᖅᐃᑯᓐᓵ ᐅ ᐃᖅᑎᔨᓐ ᓇᒧᐃ ᒋᒃ ᐅᖅᒋ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᒥᖅᐃᑯᓐ ᒋᑖᐸᑎᓱᐃᓐᓵ

ᓴᓵᐅᐸᔨᖅᐅᖅᓵ ᒋᒃ ᐃᒋᖅᐃᑯᓐ ᐅᒃ ᒥᒋ ᒥᑯᖅᓵᒃᑐᔨᖅᑕᒪᓐ, ᒋᒃ ᒥᓴ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑐᓐᓵ ᐅ ᐃᖅᑎᓴᓄ ᒫᓐᖅ ᒋᒃ ᒥᓴᔨᖅᑐᔨᖅᑎᔨᓐ ᒃᓴ ᐅᑎᑑ ᒋᒃ ᒥᓴᑯᐱᒫᑎᓱᓐ - ᓂᑐᖅᑕ ᓇᓇᖅᑑ ᓂᒃᒧᐃᓐᖅ ᐊᓐ ᒥᒃᒃᓴ ᐅ ᓴᓵᐅᐸᖅᑐᔨᖅᓐᓵ

ᐅ ᐊᔨᐅᐃᔨᓐ ᒋᒃᑭᒋ ᐃᖅᑑᑐᓐ ᓇᓇᖅᑑ ᓴᒃᓇᓐᓵ ᒃᓴᒋᒃᓱᖅ , ᓄᒋᒦᒋᓴᖅ, ᑖᐱᖅᒋᓴᖅ, ᐯᓂᖅᐃᓴᖅ, ᐊᔨᒥᖅᑖᖅ ᒪᓱᓇᖅᐃᒃᓇᓐ, ᓂᑑᖅᑕ ᐊᔨᒧᔭᐃᖅ, ᒪᓱᓇᓴᑐᐸᔨᖅᑖᖅ ᒫᒃ ᑯᑕᓴ ᓴᒃᓇᓐ ᒋᒃᑭᒋ ᐃᖅᑑᑐᓐᓵ

ᓇᓂᑑᐅᔨᒥᓴ ᐊᐅᓂᒋ ᓴᒋ ᐃᒋᖅᐃᔅᓴᒃᓐ ᒥᖅᑐᑐ ᐊᐅᓐ ᒥᓴᔨᖅᑕᒪ ᓂᔭᓂᑯᑐᖅᓴ ᒥᑯ ᐃᓐ ᓴᒋ ᐯᔭᑯᓂᑦ; ᒥᑯ ᒫᒃ ᓇᒧᐃ ᒧᖅ ᐃᓐ ᓇᖅᐃᐸᔫ ᐅᔫ ᓴᒋ ᐃᖅᑎᑦᓵ ᐃᖅᑕᖅ ᑖᓐ ᐅ ᐃᑕᒪᖅᑭᖅᐅᔨᖅ; ᓴᐃ ᓇᓇᒃᑭᖅᐃᓱᔨᓐ ᒃᓴ ᒋᔭᒃ ᓴᒋ ᒥᔫᐸᔨᓐᓵ ᐊᔨᒥᖅᐃᒃ ᒃᓴ ᓂᑑᖅᑖᑎᑯ ᒋᐅᒋᒪᒃᓇᓐ, ᒋᓇᒋᖅᐃᑯᒃ, ᑯᖅᑯᒃ, ᒋᒧᓇᒃ, ᒋᑑᒐᒥᒃ ᒃᓴ ᒋᐃᓴᐊᒃᓂᒃᓵ ᒋᒃᑭᒋ ᑖᖅᒃᐱᖅᓴᓴᓇᓐᒧᑐᓇᓐᐊᒃᓵ ᒫᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᒪᓱᓇᐅᐸᔨᖅᐃᑎᓱᓇᓐᐊᒃᓵ ᐅ ᐊᔨᒥᖅᐃᑐᔭᑯᓐ, ᑎᐸᒋᒧᖅᑖᑎᑯ ᒃᓴ ᒧᒋᔭᑯᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᒃᓇᖅᐅᔨᒪᐊᐅᒃ ᒋᑕᐊᓱᒃᒪᐊᐅᒃ ᐊᐅᓐᐅᖅᐅᔨᒃᑭᒃᓵ ᐅ ᐊᔨᒥᖅᐃᑐᔭᑯᓐ, ᑎᐸᒋᒧᖅᑖᑎᑯ ᒃᓴ ᒧᒋᔭᑯᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᐃᖅᑑᑐᓐᓵ ᐅ ᒧᒋᒋᖅᐃᐅᖅᒃᑭᒃᓵ ᐅ ᐯᔭᑯᓐᐅᖅᐊᐅᒃ ᒋᑕᐊᓱᒃᒪᐊᐅᒃ ᐅᐃᖅᑎᔨᐊᐅᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᐅᖅᒋ ᐊᔅᑐᔭᑯᓐᓵ ᐊᓂᑕ ᐅ ᓃᓂᔭᑯᓐᓵ

ᒋᐸᖅᐊᖅᒧᑯ ᐊᓂᔫ ᓴᒃᔫᖅ ᒥᓱᓇᓐᐊᖅᑐᐸᔨᓂᒃᑭᖅᓵ ᐅᔭᓴᔭ ᐯᔭᑯ ᑎᐸᖅᐃᒃᑭᓐ ᐅᔭᑯ ᐅᒃ ᑰᓂᒧᔨᑯᓐ ᒫᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᒋᐸᖅᐅᓐ ᐅᒃ ᒋᑖᑯᖅᓵ ᓴᒋ ᐅᒃ ᑰᓂᒧᔨᓐ ᐅᐸᒃᓵ ᓴᒃ ᐊᔨᒥᖅᑖᓐ ᒪᓱᓇᖅᐃᒃᑭᓐ, ᐅᐸᖅᑖᖅ, ᐊᐱᖅ ᒥᑯ ᓴᒋ ᐯᔭᑯᓐᐅᖅᐊᐅᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᒃᑯᓐᐅᖅᐅᔨᒃᑭᒃᓵ ᐅᔭᑯᓐᐅᖅᐅᔨᒃᑭᒃᓵ ᒃᓴ ᑯᑕᒃ ᐊᐅᐅᔫᒃ

ᐅᔭᑯ ᐅᒃ ᑰᓂᒧᔨᓐ ᒪᓱᓇᖅᐊᖅ ᓂᑐᑐ ᓴᒃᔫᖅ ᒫᐅᒃ ᐅᒋᒃ ᒥᒥᖅᑭᖅᐃᑯᔨᓐᓵ ᑯᐃᔭᑯ ᐃᓂᒋ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᖅᓵ ᓴᒃᓇᓐ ᒃ ᒥᔫᐸᔨᖅᒃ ᐅ ᒃ ᒋᓂᒃᓵ ᐋᑦ ᐅᒃ ᐅᖅᒋ ᐃᓐ ᒃᑭᖅᒃᐊᒋᐸᔨᓴ ᓴᒃᓇᓐ ᐋᖅᑑ ᒫᒥᑐᓐᔨᖅᑕᖅ ᐊᓂᔫᖅ ᓴᒃᔫᖅ ᒃ ᒥᔫᐸᔨᖅᒃᓵ ᒫᒃ ᐊᓂᑕ ᐅᒋᒃ ᒥᔭᔨᖅᑖᑯᖅᓵ ᐅᒃᐃ ᐱᓇᒃᐸᖅᑕᖅ ᓴᒃᓇᓐ ᐋᑦ ᒥᑯ ᐅᒋᒃ ᐊᓂᑐᒃᔨᓐ ᓴᒋᓇᖅᑐᖅᑕᖅ ᒫᒃ ᒃ ᐊᔨᒥᖅᑖᐊᓂ ᒪᓱᓇᖅᐃᒃᑭᓐ ᒫᒃ ᒥᑯ ᐅᒋᒃ ᒥᔫᑖᒧᔨᓐ, ᒃᐸᒃ ᒋᒃᑭᒋ ᒥᒥᖅᒋᖅᐃᑯᔨᓐ ᐅᔫᖅᓵ

ᓴ ᒥᑐᐅᒥᑐᔭᑯ ᒫᓐᖅ ᐊᓂᑕ ᐯᔭᑯᓂᒃ ᐅ ᐃᖅᑖᔭᑯ; ᒫᒃ ᓄᖅᒋᖅᖅᓵ ᓴᒋ ᓂᑑ ᐃᖅᑖᔭᑯ ᐅᐃᐱᔭᒋᖅ, ᓂᑑ ᒫᐅᓱᑯ, ᒃᓄᑦᖅᑯ, ᓇᖅᑑᑯ ᒥᑐᐅᓱᑯ ᒫᒃ ᒃ ᐊᔨᒥᖅᑖᐊᓂᒃᓵ ᒫᒃ ᐊᓂᑕ ᐅᒋᒃ ᒥᔭᔨᖅᑖᑯᖅᓵ ᐅᒃᐃᒃᓵ ᐱᖓᒃᐸᖅᑕᖅ ᓴᒃᓇᓐ ᐋᑦ ᒥᑯ ᐅᒋᒃ ᐊᓂᑐᒃᔨᓐ ᓴᒋᓇᖅᑐᖅᑕᖅ ᒫᒃ ᐊᓂᔫᖅ ᓴᒃᔫᖅ ᒃ ᒥᔫᐸᔨᖅᒃᓵ ᒫᒃ ᐊᓂᑕ ᐅᒋᒃ ᒥᔭᔨᖅᑖᑯᖅᓵ ᐅᒃᐃᓐ

ᓇᒧᐃ ᒋ ᐯᔭᑯᓂᓐ

ᑖᒫᑲᐱᐦᑎᓂᑲᓐ ᐊᒋᐦᑖᓱᓐᐦ ᑎᐧᐃ ᑲᓇᐧᐁᔨᐦᑕᒪᓐ

ᐁ ᐃᐦᑕᑯᐦᑦ ᑖᓂᐅᐦ ᑎᒋ ᐅᐦᒋ ᐁᑎᔅᑐ ᒋᔅᑎᔨᐦᑖᑲᓄᐦᑦ ᑎᐧᑳᓐ ᐆ ᓴᐦᓴᐃᓈᔅᐱᓐᐃᓐ

ᐊᓂᐅ ᑎᒋᓂ ᑖᒫᑲᐱᐦᑎᓂᑎᔨᓐ ᐧᐃ ᒋᔅᑎᔨᐦᑕᒪᓐ ᓴᐦᓴᐃᓈᔅᐱᓐᐃᓐ (9 am – 9 pm) **1 866 855-2811**

ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᐧᐃᓐ ᑖᒫᑲᐱᐦᑎᓂᑲᓐ ᐊᒋᐦᑖᓱᓐ (24/7) **1 833 632-4357 (HELP)**

ᐋᐦᑯᐃᐧᐁᓱᐧᐃᓐ ᐁ ᐃᐦᑕᑯᐦᑦ ᐊᓂᑕ ᐧᐋᒋᒥᑐᓈᓄᐦᑦ

ᐊᐊᐦᑎᐤ ᐅᐧᐊᒋᔅᑐᓐ ᐃᔅᑫᐅᒃ ᑫᓇᐧᐁᔨᒫᑲᓄᐧᑖᐤ ᒣᓂᑯᒻ ᑲᓴ ᐃᔅᑲᓐ ᒋᓂᒫᑲᐤᐦ (24/7) **1 855 753-2094**

ᐅᔅᒋᓐᒍᒃ ᐁ ᓇᓈᑲᑐᐧᐁᔨᒫᑲᓄᐧᑖᐤ

ᐁ ᐧᐃᐦᑖᑲᓄᐦᑦ ᓯᔅᒋᒍᒃ ᑎᐧᑲᔫ ᐁ ᐃᔅᐸᔨᑦ ᐊᐧᐋᐤ ᑖᒫᑲᐱᓂᐦᑎᓂᑲᓐ ᐊᒋᐦᑖᓱᓐ (24/7) **1 800 409-6884**

ᓇᓈᐦᑯ ᑎᐧᑲᔫᐦ ᐁ ᐃᑕᑯᐦᐧᑲᐤ ᐧᐁᒥᔅᑎᑯᓱᒋᐅᔨᒧᐧᐃᓐ ᑲᓴ ᐅᐱᐤᑎᑯᔭᐅᔨᒧᐧᐃᓐ ᐁᒋᐧ ᐋᐸᑕᐦᑦ

ᐃᓄᒃ ᑲᓴ ᐃᔅᒋᐧᑎᐅᒃ ᑎᒋᓂ ᑖᒫᑲᐱᓂᑎᐧᑖᐤ (24/7) (ᐃᓄᒃ ᐃᐦᑖᐅᒃ ᐃᓄᐦ ᓂᑕᐧᐁᔨᒫᐃᐤ ᐊᐧᐁᓐ ᑎᒋᐧ ᐊᔨᒥᐊᑦ) **1 855 242-3310**

→ hopeforwellness.ca

ᒪᓐᑦᓇᔭᑦ ᐃᐦᑕᑯᓐ ᑎᒋᐧ ᐅᐦᒋ ᐧᐃᒋᐦᐊᑲᓄᑦ ᐁᐧᐃ ᐃᓐᐧᑲᓇᐦᑲ ᐊᐧᐁᓐ ᐅᐱᒫᑎᓱᐧᐃᓐ (24/7) (ᒥᓱᐧᐁ ᐊᐧᐁᓐ ᐅᑕᐦ ᑰᐯᒃ ᑲ ᐃᐦᑖᑦ ᐊᐸᐦᐃᓐᑕᒧᐧᐊᑲᓄᐧᑖᐤ)

→ suicideactionmontreal.org/en **1 866 277-3553**

ᒪᒋᓂᑐᐦᑯᐃᓐᐦ ᑲ ᒫᐦᑕᑯᓐᑲᑯᑦ ᐊᐧᐁᓐ ᐁᑯᐃ ᐅᐃ ᑎᒋᓂ ᑖᒫᑲᐱᐦᑎᓂᑎᑦ (24/7)

→ drogue-aidereference.qc.ca **1 800 265-2626**

COVID367_SCL_INLAND_20201117_v4